

GRUPPENKURSPLAN

Die Teilnahme an den Kursen ist zur Zeit nur mit einer Anmeldung per Email über events@movingbones.de möglich!
Bitte beachte, dass eine Anmeldung ab 5 Tagen vor dem jeweiligen Kurs möglich ist!



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
			07:30 - 08:30 QI GONG wake up! Jutta / 60min	
09:30 - 10:30 QI GONG bewegt & still Jutta / 60min			09:00 - 10:00 CHIYOGA® FLOW im Fluss der Jahreszeiten Michaela / 60min	09:15 - 10:15 PILATES Kraft & Balance Uli / 60min
				Jeden 1. Freitag im Monat 16:30 - 18:00 YIN YOGA (GYROKINESIS® fällt an diesem Tag aus) Indra / 90min
18:15 - 19:30 GYROKINESIS® Schulter & Nacken entspannt Duncan / 75min	18:00 - 19:15 CHIYOGA® FLOW im Fluss der Jahreszeiten Michaela / 75min	17:00 - 18:00 GYROKINESIS® Flow Claudia / 60min	17:45 - 18:45 TRILOCHI® im Fluss der Jahreszeiten Michaela / 60min	17:30 - 18:40 GYROKINESIS® starker Rücken Duncan / 75min
18:15 - 19:30 AERIAL YOGA federleicht im Tuch (Einsteiger willkommen) Katja / 75min	19:30 - 20:45 HATHA YOGA Atmung & Meditation Kristina / 75min	18:30 - 19:45 YOGA Vinyasa Flow Farina / 75min	19:15 - 20:45 AERIAL YOGA federleicht im Tuch (für Geübte) Katja / 90min	
ab 19.10. 20:00 - 21:15 ESSENTIAL MOVEMENT Christian / 75min		20:15 - 21:15 PILATES starke Mitte Uli / 60min	19:15 - 20:30 YOGA zur Stressbewältigung Ricky / 75min	
				SAMSTAG / SONNTAG Laufende Kurse, Events, DropIns und Workshops am Wochenende findest du auf unserer Startseite: movingbones.de

* Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.
** dieser Kurs ist von den Kurspaketen 1 und 2 ausgeschlossen

Die Gruppenkurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

Änderungen vorbehalten.